

ÉTIREMENT DU MOIS



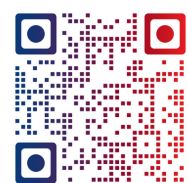
Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



JUILLET : ÉTIREMENT DU MOLLET DEBOUT

- Tenez-vous près d'un mur ou d'une chaise et mettez un pied devant l'autre. Gardez votre genou avant légèrement plié.
- Placez vos deux mains sur le mur ou la chaise pour vous appuyer, penchez-vous vers l'avant, gardez votre genou arrière allongé et vos talons au sol.
- Vous devriez sentir une tension le long de la partie inférieure de votre jambe allongée.
- Maintenez la position, puis répétez de l'autre côté.

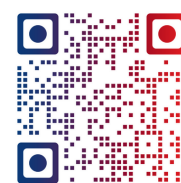


Vous trouverez d'autres ressources sur la santé mentale et le bien-être sur le site
www.purolatorsante.com

Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.

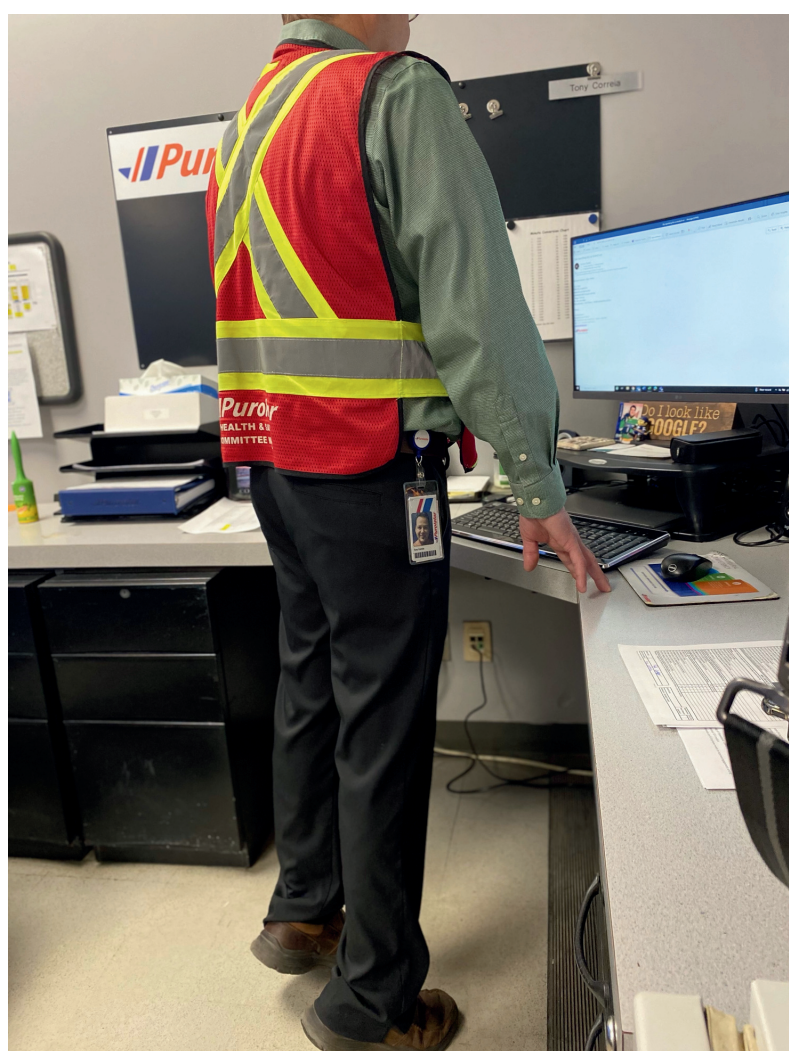


- Agenouillez-vous au sol, collez vos pieds et ouvrez vos genoux.
- Assoyez-vous en ramenant vos hanches et vos fesses vers vos talons.
- Allongez vos mains devant vous pour que votre poitrine s'abaisse vers le sol.
- Respirez tout au long de l'étirement et tenez cette position.

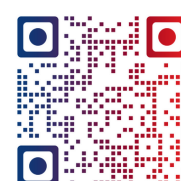


www.purolatorsante.com

Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



- Placez une ou les deux mains sur une surface pour garder votre équilibre.
- Tenez-vous debout en mettant le même poids dans chaque pied. Soulevez vos deux talons du sol. Abaissez vos deux talons simultanément de façon contrôlée.
- Répétez cet exercice 20 fois pour augmenter la circulation sanguine vers les jambes.



Vous trouverez d'autres
ressources sur la santé
mentale et le bien-être
sur le site
www.purolatorsante.com

ÉTIREMENT DU MOIS



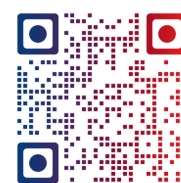
Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



OCTOBRE : COBRA

- Couchez-vous sur le ventre en étirant vos jambes derrière vous.
- Placez vos mains juste en dessous des épaules, les paumes vers le bas.
- Appuyez les paumes contre le sol pour soulever lentement votre tête, vos épaules et votre poitrine; soulevez seulement jusqu'à ce qu'il y ait une tension légère. Vous pouvez laisser vos avant-bras en contact avec le sol.
- Gardez les coudes vers l'arrière et mous, et alignez votre tête et votre cou. Maintenez la position, puis retournez lentement au sol.



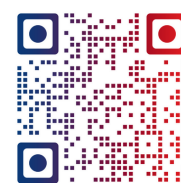
Vous trouverez d'autres ressources sur la santé mentale et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com

Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

- Couchez-vous sur le ventre en étirant vos jambes derrière vous.
- Placez vos mains juste en dessous des épaules, les paumes vers le bas.
- Appuyez les paumes contre le sol pour soulever lentement votre tête, vos épaules et votre poitrine; soulevez seulement jusqu'à ce qu'il y ait une tension légère. Vous pouvez laisser vos avant-bras en contact avec le sol.
- Gardez les coudes vers l'arrière et mous, et alignez votre tête et votre cou. Maintenez la position, puis retournez lentement au sol.



Purolator
Santé

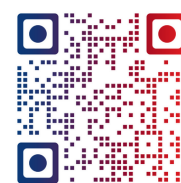


Vous trouverez d'autres
ressources sur la santé
mentale et le bien-être
sur le site
www.purolatorsante.com

A portrait of a man with short dark hair and a light beard, wearing a dark long-sleeved shirt with a small white logo on the chest. He is standing against a plain, light-colored background.

DÉCEMBRE : REPLI DU MENTON

- Tenez-vous debout avec vos talons et votre dos contre un mur ou asseyez-vous sur une chaise avec le dos droit et vos pieds à plat au sol.
- Reculez et baissez légèrement votre menton de sorte que votre tête recule pour être par-dessus vos épaules, en appuyant sur le mur.
- Maintenez cette position pendant 5 à 10 secondes puis relâchez-la.
- Répétez cet exercice trois à cinq fois.



www.purolatorsante.com